

## Rapport d'auto apprentissage

16/12/13

### Objectifs :

- Effectuer un bilan du travail effectué durant les dernières semaines
- Revoir où j'en suis par rapport à la problématique
- Comment ce projet « résonne » en moi ?
- Prendre de la hauteur par rapport au sujet

### Bilan :

Dans un premier temps, j'ai juste continué le travail sans vraiment me poser de vraies questions. J'ai continué à travailler sur les livres et le TOEIC. Je pense que je me suis un peu oubliée côté MP3.

D'un point de vu travail de l'anglais, je me suis beaucoup servie du livre « 5à règles essentielles TOEIC TOEFEL ». Le livre m'a vraiment beaucoup plu car le travail n'est pas monotone. Il y a des parties exercices, des parties de leçon, mais aussi des parties où on explique par exemple comment gérer son temps pendant l'examen, ou bien encore comment entendre l'anglais. Cette dernière partie m'a beaucoup aidé car j'avais du mal à reconnaître les mots que se ressemblent. Il n'y a que les mots d'écrits mais du coup j'ai pu les mettre dans des phrases et avec la phonétique j'ai, je pense réussi à faire la différence. D'un autre côté, j'ai travaillé dans des endroits différents, il en est ressorti que j'ai besoin d'être dans un certain contexte pour travailler. Par exemple, à la maison je n'y arrive pas et encore moins chez mes parents, il y a tant d'autres choses à faire que je me laisse distraire. Je pense qu'il faut que je travaille sur ce point car si je me retrouve dans un open space cela pourrait me nuire. J'ai donc pour la dernière séance (celle de la semaine dernière) travaillé chez mes parents. Pour cela j'ai décidé de ne pas m'isoler car autrement je me serais retrouvé dans une zone de confort. J'ai réussi à réellement travaillé pendant 1h30. Je pense qu'il faut réellement que je trouve des conditions pour pouvoir me concentrer sans être isolé.

D'un point de vue général, il est ressorti le fait que j'ai besoin de pauses pour pouvoir me concentrer. D'autre part, les conditions influent beaucoup sur ma concentration et surtout sur ma motivation. Lorsqu'il y a d'autres choses à faire qui me paraissent plus amusantes ou intéressantes, je préfère faire ça et a tendance à laisser les autres choses de côté. Pour pallier à cela, la solution de se fixer des objectifs, de faire un contrat avec moi-même pourrait marcher je pense.



J'ai pu comprendre qu'au final travailler sans m'écouter n'a pas de réel sens. Je me suis rendue compte, surtout ces derniers temps que je ne me suis pas écoutée. Heureusement il y a eu cette chute qui m'a permis de me reposer et de me poser des questions par la même occasion. J'ai pu ainsi me dire qu'au final je me suis laissée entraînée par tout le travail que nous avons à faire (entre les différents cours, les projets en groupe, la recherche de stage,..) et n'ai plus du tout pris de temps pour moi. Je pense que pour le coup j'ai enfin compris le réel sens de prendre du temps pour soi. A mon avis, mon corps m'a un peu sonné l'alarme par cette chute.

Avec ces nouvelles (et fraîches) « prise de conscience » j'ai voulu revoir un peu la problématique de mon projet. Je pense que finalement, ma problématique de départ qui était « comment faire pour travailler sur deux dimensions dans un même projet sans que l'une prenne le dessus sur l'autre, étant donné qu'elles sont toutes les deux importantes ? » est toujours d'actualité. Elle reflète bien le fait qu'il ne faut pas que je ne m'oublie au profit du travail.



## Conclusions et perspectives :



Pour la suite du projet, il me paraît maintenant primordial de revoir un peu toutes les choses accomplies à travers ce nouvel œil. Je pense que reprendre à présent tous mes ressentis à chaud en recherchant cet aspect peut me donner une nouvelle lecture du travail effectué.

Je pense que le fait d'avoir compris tous ces éléments va me permettre de vraiment bien comprendre et identifier les moments où ça ne va pas, et surtout de lever le pied avant que mon corps ne m'oblige à m'arrêter.